



Urząd Miasta Hajnówka



Kategoria

- Zdrowie
- **Portal Diety NFZ to zdrowe „miejsce” w przestrzeni online, które ma inspirować do zmiany postaw i nawyków żywieniowych.**
- **Dostęp do e-booków, planów żywieniowych, filmów jest bezpłatny.**
- **Cotygodniowy cykl pod hasłem: „Środa z Profilaktyką” przypomina o profilaktyce chorób, na którą składają się dieta i ruch.**

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ zachęca do skorzystania z [Portalu Diety NFZ](https://diety.nfz.gov.pl/), dostępnego w Internecie pod adresem: <https://diety.nfz.gov.pl/>

Portal przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą zdrowo się odżywiać, schudnąć lub zmienić nawyki żywieniowe. Przygotowany został, w szczególności, z myślą o pacjentach z

chorobami przewlekłymi, dla których dieta jest również jednym z zaleceń lekarskich.

Portal Diety NFZ aktualnie oferuje jedenaście planów żywieniowych w różnych kalorycznościach, przygotowanych na zasadach diety DASH. Dieta ta nie tylko pomaga w walce z nadwagą i otyłością, ale także przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, sprzyja poprawie w przypadku zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych.

Na portalu Diety NFZ są również dostępne jadłospisy zapewniające zdrowe, zbilansowane posiłki dla seniorów oraz rodzin z dziećmi i młodzieżą w wieku od 4 do 17 lat.

Zarejestrowani użytkownicy, mogą również skorzystać z dodatkowych zasobów, jak: e-booki terapeutyczne oraz kulinarne z pomysłami na zdrowe sezonowe posiłki, a także filmy edukacyjne zachęcające do świadomych zakupów produktów spożywczych i czytania etykiet tych produktów. Wszelkie udostępnione materiały są bezpłatne.

Środa z Profilaktyką

Celem akcji jest promowanie badań profilaktycznych, zdrowego stylu życia, prawidłowego żywienia oraz aktywności fizycznej. Każda środa poświęcona jest innym zagadnieniom związanym ze zdrowiem.

Szczegółowo omawiany jest problem zdrowotny, czynniki ryzyka wystąpienia i najważniejsze zalecenia, które warto podjąć, aby ograniczyć ryzyko zachorowania.

Materiały przygotowywane w ramach akcji dostępne są w Sali Obsługi Pacjentów Podlaskiego Oddziału OW NFZ, zamieszczane na stronie Akademii NFZ
<https://akademia.nfz.gov.pl/sroda-z-profilaktyka/>

oraz na profilach społecznościowych Facebook: Profilaktyka w Praktyce I Podlasie; Twitter: @NFZ_Bialystok

Beata Leszczyńska

Kierownik

Zespół Komunikacji Społecznej

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ

Source URL: <https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/2217-jedz-zdrowo-zyj-zdrowo>